

やってみよう!

いつでも!どこでも♪

シルバーリハビリ体操

腰痛
の予防
VOL.04

筋力の維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的な「シルバーリハビリ体操」。毎月10日号に、東海村シルバーリハビリ体操指導士会の指導士の協力による、自宅のできる体操をご紹介します(全7回)。

第4回目は、簡単にできる「腰痛の予防」についてです。皆さんぜひ、ご自宅で実践してみてください。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

腰回りをやわらかくする運動

足をしっかりと組み、上になった脚の方へ体をひねる。



腰周辺の筋肉をやわらかく保ちます!

おなかの力をつける運動

おへそをのぞき込んで息を吐きながら、おなかに力を入れる。



腰痛予防にはおなかの力をつけることが重要!

(参照)「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」/ 発行 茨城県長寿福祉推進課 / 制作・監修 茨城県立健康プラザ

簡単に作れるおしゃれなデザート♪

「ミルクティープリン」



いもママの
おすすめ
レシピ

材 料	分量(4人分)
牛乳	280ml
ティーパック	2パック
砂糖	24g
ゼラチン	5.6g
コーヒーミルク	2個
シナモン	お好みで
※エネルギー(81kcal/人)、食塩相当量(0.1g/人)	

【作り方】

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②牛乳を加熱し、ティーパックを入れ、抽出する。
- ③②に砂糖、ふやかしたゼラチンを入れ、よく溶かす。
- ④③を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、お好みでコーヒーミルク、シナモンをかけて出来上がり♪



お好みの紅茶で作れます! おいしく手軽にカルシウム補給もできます☆
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか?